



白雪サラダ

材料(4人分)

おから	40g	} ①
マヨネーズ	大さじ1	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1	} ②
きゅうり	1/2本	
レタス	40g	
赤ピーマン	20g	

作り方

- ①おからはフライパンで炒め、冷ましておく。
- ②①を合わせ、おからと混ぜる。
- ③きゅうりは輪切り、赤ピーマン、レタスは千切りにする。
- ④③の野菜と②のおからで和えて、出来上がり！！

